

2024年 1月の練習計画

今月の練習目標：ペース感覚を体で覚え、持久力を養う。☑

曜日	会場・時間等	練習内容	
9	未来の森 陸上競技場 PM6:30集合	高校	8000mPR Last1,000m : Free
		男子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") E:5'00"(120")
	W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	8000mPR Last1,000m : Free
		女子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") E:5'00"(120")
	主練習 C-down	中学	6000mPR Last1,000m : Free
		男子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") E:5'00"(120")
	ミーティング等 PM8:00解散	中学	6000mPR Last1,000m : Free
女子		A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") E:5'00"(120")	
16	未来の森 陸上競技場 PM6:30集合	高校	8000mPR Last1,000m : Free
		男子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") E:5'00"(120")
	W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	8000mPR Last1,000m : Free
		女子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") E:5'00"(120")
	主練習 C-down	中学	6000mPR Last1,000m : Free
		男子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") E:5'00"(120")
	ミーティング等 PM8:00解散	中学	6000mPR Last1,000m : Free
女子		A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") E:5'00"(120")	
23	未来の森 陸上競技場 PM6:30集合	高校	8000mPR Last1,000m : Free
		男子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") E:5'00"(120")
	W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	8000mPR Last1,000m : Free
		女子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") E:5'00"(120")
	主練習 C-down	中学	6000mPR Last1,000m : Free
		男子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") E:5'00"(120")
	ミーティング等 PM8:00解散	中学	6000mPR Last1,000m : Free
女子		A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") E:5'00"(120")	
30	未来の森 陸上競技場 PM6:30集合	高校	8000mPR Last1,000m : Free
		男子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") E:5'00"(120")
	W-up:中は動きづくり。 高は各自	高校	8000mPR Last1,000m : Free
		女子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") E:5'00"(120")
	主練習 C-down	中学	6000mPR Last1,000m : Free
		男子	A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") E:5'00"(120")
	ミーティング等 PM8:00解散	中学	6000mPR Last1,000m : Free
女子		A:3'40"(88") B:4'00"(96") C:4'20"(104") D:4'40"(112") E:5'00"(120")	

※ 参加者は感染症まん延防止に努め、練習参加前に必ず体調チェック（検温など）を実施してください。

※ 練習時以外は必ずマスクを着用し、手洗い（アルコール消毒など）、うがいを励行してください。

※ 人と人との間隔（2m推奨）十分開け、休憩時などは必要最小限の会話を心掛けてください。

※ 指導者は全てボランティアです。感染症対策に留意し活動しますが、各自（保護者）で感染症防止に向けた高い意識をもって練習に参加してください。

※ 練習メニューは適宜変更となりますのでご承知おきください。

※ 感染症の蔓延や荒天等により急遽中止となる場合もあります。ホームページでご確認ください。